

\*Ovde unesite naziv Vase škole , na primer Elektrotehnička škola Nikola Tesla, Zrenjanin

## **DIPLOMSKI RAD**

**Predmet:**

**\*napišite naziv predmeta**

**Tema:**

**Fizička priprema profesionalnih fudbalera u pripremnom periodu**

**Profesor-mentor:**

**\*ime mentora**

**Učenik:**

**\*Vase ime, razred**

**Jul, 2014.**

# S A D R Ž A J

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2</b>	<b>PREDMET RADA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>3</b>	<b>CILJ RADA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>4</b>	<b>METOD RADA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>5</b>	<b>ZADACI FIZIČKE PRIPREME PROFESIONALNIH FUDBALERA U PRIPREMNOG PERIODU</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>5.1</b>	<b>Razvoj pojedinih psihofizičkih sposobnosti u pripremnom periodu profesionalnih fudbalera</b> .....	Error! Bookmark not defined.
5.1.1	Razvoj snage u pripremnom periodu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.1.1	Trenažni stimulusi za razvoj sile i snage.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.1.2	Primeri treninga za razvoj eksplozivne snage u pripremnom periodu .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.1.3	Mišićne funkcije profesionalnih fudbalera.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.2	Razvoj izdržljivosti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.2.1	Kontuirani metodi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.2.2	Diskontuirane metode .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.3	Razvoj brzine.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.4	Razvoj agilnosti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.5	Razvoj kondicije.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>5.2</b>	<b>ISHRANA KAO VAŽAN FAKTOR U PRIPREMNOG PERIODU</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>6</b>	<b>OKVIRNI PLAN PRIPREMNOG PERIODA PROFESIONALNIH FUDBALERA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
	Prvi mikrociklus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	Drugi mikrociklus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	Treći mikrociklus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>7</b>	<b>ZAKLJUČAK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>8</b>	<b>LITERATURA</b> .....	Error! Bookmark not defined.

**----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----**

**<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>**

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD  
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**